Partnerakrobatik III – Einsteigen: Fels in der Brandung

Eine Schülerin steht stabil, die andere rüttelt an ihr. In dieser Übung wird das Bewusstsein für Körperspannung geweckt.

Person A steht wie ein Fels (gespannt und stabil), Person B schüttelt und rüttelt an
den Körperteilen von Person A (Arme, Beine, Schultern...).

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO